







СОДЕРЖАНИЕ

ОТ АВТОРА	6
ТЕКСТ ПРО КРАСОТУ	8
ОСОЗНАННОЕ ПИТАНИЕ	10
ЗАПРЕТЫ	12
АКТИВАЦИЯ	16
ВИТТРАСС	20
ВЕРШКИ И КОРЕШКИ	22
АВОКАДО	24

ЗАВТРАКИ

Гречневый завтрак с апельсином	28
Зелёные блинчики с лососем	30
Блинчики	32
Завтрак из чёрного риса с манго	34
Овсяный завтрак с грушей-пашот	36
Миндально-вишнёвое клафути	38
Парфе из чиа с зелёным муссом	40

НАПИТКИ

Кунжутно-апельсиновый смузи «Кальций +++»	44
Какао с грибами	46
Кисель из гибискуса с чиа	48
Ледяной пробуждающий эликсир из ростков	50
Утренний дуэт	52
Смузи «УльтраКлин»	54

САЛАТЫ

Тартар из цукини	58
Хлеб «4 ложки»	60
Свекольный хумус из пророщенного нута	62
Капуста	66
Салат из красной капусты	68
Табуле из цветной капусты	70
Салат из брокколи и бобов с миндальным кремом	72
Ферментация	74
Закваска из имбиря и куркумы	78
Имбирный эль с куркумой	80
Кисло-сладкие маринованные овощи	82
Кимчи с дайконом, китайской капустой и морковью	84
Сальса из помидоров с кинзой	86

СУПЫ И ГОРЯЧЕЕ

Суп из батата с апельсином и базиликом	90
Суп из авокадо с крабом	92
Суп из запечённых перцев с помидорами	94
Мятный горошек с тахини	96
Белый суп с трюфельным маслом	98
Дип из баклажана	100
Рыба в конверте по-азиатски	102
Гребешки с пюре из корня сельдерея	104
Паста со спагетти из цукини и зелёным песто	106
Лосось запечённый (с гранатом)	108
Зелёное ризотто	110
Пад-тай из батата с креветками	112

ДЕСЕРТЫ

Raw мусс из зелёного лайма	116
Мака-руны	118
Миндальное печенье	120
Лимонные тарталетки	122
Тыквенный чизкейк	124
Сладкий шоколадный брауни со свёклой	126
Миндально-сливовый пирог без глютена	128
Конфеты из домашнего шоколада с начинкой	130

КАКАО	132
--------------	------------

БЬЮТИ	134
--------------	------------

«СЪЕДОБНЫЕ МАСКИ»	136
--------------------------	------------

SPECIAL THANKS	142
-----------------------	------------

ОТ АВТОРА

Вы думаете, перед вами кулинарная книга? Не совсем! Это скорее «любовный роман»! Роман с миром, с жизнью, книга о любви к своим близким и друзьям, о любви к себе, наконец. Ведь, что такое кулинария, если не язык выражения чувств? Вот скажите мне, станет кто-нибудь по-настоящему стараться, включать фантазию, красиво накрывать на стол, если он равнодушен к участникам трапезы? Суть каждой страницы – искренняя забота, желание порадовать домашних и наполнить жилище самыми «уютными» ароматами.

И тот факт, что сейчас выходит много замечательных гастрономических изданий с живописными иллюстрациями, меня радует хотя бы потому, что это свидетельство относительного благополучия в обществе. Я бы хотела, чтобы такие книжки печатались не только в Европе и Америке, но и в тех уголках планеты, где сейчас тревожно. В общем,

MAKE CAKE NOT WAR!

Акцент в этой книге сделан на тех продуктах, сочетаниях продуктов и магических кулинарных ритуалах (улыбка), которые позволят нам с вами «сиять» снаружи и изнутри, распространять это «сияние» и заряжать всех вокруг своей неиссякаемой энергией. Ну разве не это мечта современной женщины, подобной многорукому Шиве, пытающемуся все успеть и реализоваться в разных ипостасях?

Здесь не будет пошаговых инструкций, выверенных пропорций и «аптечных» рецептов. Каждое блюдо – призыв к импровизации. Я не вегетарианка, как может показаться, но с удовольствием пробую те интересные ходы, которые предлагает веганская культура. Это мой способ расширить гастрономический кругозор, и постепенно особо полюбившиеся растительные продукты здорово потеснили в моём холодильнике привычные сыры и йогурты. У меня нет конфликта с обычным молоком, но ореховое мне нравится больше. Я ни за что не откажусь от первого весеннего барбекю с друзьями на природе, но выберу для него экологически чистое мясо. И, кстати, вы не встретите в моей книге мясных рецептов, потому что большинство из вас прекрасно знает, как поступить с добытым фунтом бон филе!

Итак, приглашаю вас в увлекательное путешествие за эликсиром вечной молодости в страну бьюти- и энеджи-фудов, а я постараюсь рассказать вам, что это такое и «с чем их едят»!

Ваша Маша.



ТЕКСТ ПРО КРАСОТУ

В те годы, когда мы ещё распечатывали каждый кадр, наверняка, многим случалось прятать подальше собственные «неудачные» снимки. Было такое? И вдруг, наткнувшись на них сейчас, мы замечаем, что фотографии волшебным образом похорошели? На самом деле, похорошели не фотографии, а мы сами, научившись принимать себя и свою красоту вне зависимости от навязанных глянцевыми медийными страницами канонов.

В эпоху «боди позитива» на первые позиции заслуженно выходит индивидуальность, здоровый внешний вид и хороший жизненный тонус, оставляя в прошлом веке гранжевую измождённость и равнодушно-сниходительный взгляд на мир. Пришло время любить и холить себя, знать свои сильные стороны и сиять, сиять, сиять!

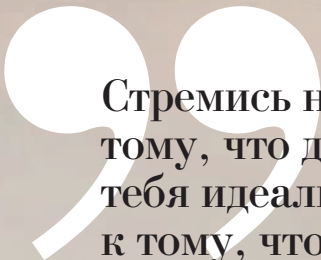
Благодаря накопленному поколениями опыту, невероятному прогрессу всех на свете наук и абсолютной доступности информации в сфере медицины, нутрициологии и косметологии, теперь мы достоверно знаем, какие продукты продлевают нашу молодость и свежесть, а какие разрушают красоту.

Ни один крем не сможет увлажнить кожу, если жидкость не поступает изнутри, то же касается и питания кожи, и восстановления.

За регенерацию, формирование новых здоровых клеток, ровный тон и сияние отвечают антиоксиданты – витамины А, С и Е, которыми щедро снабжают нас фрукты и овощи. Для эластичности кожи совершенно необходимы жиры – в ход идут авокадо, весь спектр натуральных масел, дикая рыба и даже совсем уж скоромные продукты. Здоровье кожи невозможно без микроэлементов красоты – цинка, марганца, железа, серы. А ещё кальций, фосфор, магний, калий – для тонуса мышц, осанки, крепких зубов. Прекрасно, что всё это многообразие не нужно добывать или покупать в аптеке, а можно просто получать самым вкусным образом!

В этой книге специально для Вашего Сиятельства я собрала продукты, которые одновременно выступают «проявителями красоты» и мощными энерджайзерами. Из них-то мы и будем с удовольствием готовить лёгкие во всех отношениях и бескомпромиссно вкусные блюда.

Если вы откроете для себя какие-то действительно новые продукты, полюбите их и порадуетесь собственному отражению в зеркале, значит, мои старания не прошли даром!



**Стремись не к
тому, что делает
тебя идеальной, а
к тому, что делает
тебя счастливой».**



ОСОЗНАННОЕ ПИТАНИЕ


Мы живём в замечательное время, когда знания стали настолько доступны, что мы можем дать рациональное объяснение почти каждому явлению. Представляете, не высоколобые учёные, а именно мы с вами! Практически на любую тему можно найти множество статей с понятными объяснениями, фильмов, где буквально на пальцах объясняют самые сложные явления планетарного масштаба.

Но тут есть и обратная сторона: из недавнего прошлого мы притащили с собой багаж легковёрности, склонность принимать за чистую монету всё опубликованное или высказанное с экрана. И, конечно, такая наша доверчивость на все сто процентов распространяется на сферу здоровья. Сказали, что «соль – белый яд» – едим пресное! «Масло – жирный жир» – навсегда вычёркиваем «демона» из списка покупок, взамен забывая всё пространство дома шпинатом и капустой кейл.

Говоря об «осознанности» я имею в виду привычку на минуту задумываться о достоверности сведений, задавать себе вопросы «так ли это в действительности», подходит ли это мне, искать подтверждения или вовсе игнорировать информационный «шум».

Будьте готовы к тому, что львиная доля актуальных на сегодняшний день сведений будет развенчана как миф уже в ближайшую пятилетку. Именно поэтому не стоит сакрализировать здоровое питание. Скорее, это игра, где призом в первую очередь является удовольствие – удовольствие и от вкуса, и от возможности чувствовать себя полным энергии привлекательным человеком, способным посмеяться над своими слабостями.

Наша жизнь – интересное путешествие, и гастрономические впечатления тоже представляют собой один из способов расширить свой эмоциональный кругозор. В случае с непривычными продуктами и суперфудами мы делаем свой рацион легче и разнообразнее, постепенно выбирая то, что нам действительно подходит.



Один из главных подарков цивилизации человеку — возможность выбора. Одна из главных проблем цивилизации — необходимость выбора».

ЗАПРЕТЫ

Говоря об осознанном питании, сложно обойти стороной тему табуирования определённых продуктов. Этот страшный список подвергается постоянной ротации: ещё вчера насыщенные жиры были под строжайшим запретом, а сегодня мы покупаем гхи (топлёное сливочное масло) как суперфуд, а продвинутые в бьюти-индустрии корейцы предлагают сало в качестве лучшего источника коллагена.

Как бы мы ни восхваляли вегетарианский путь к вечной молодости, прочная доказательная база и здесь отсутствует. И пока можно лишь прислушиваться к своему организму, интуитивно следовать за ощущениями, стараться избегать не предусмотренного природой.

В первую очередь я говорю о продуктах с «увлекательной» историей: фабричная курица, скорее всего, прожила довольно рок-н-рольную жизнь: шумно, тесно и много «веществ». То же касается млекопитающих, а значит, наивно было бы ждать натуральных свойств от продуктов мясо-молочной промышленности.

Но и путь вегана отнюдь не панацея. Найти качественные орехи и крупы зачастую ничуть не проще, чем «честный» стейк. Многие ценные растительные продукты культивируются в Китае и странах третьего мира, где экономический фактор часто побуждает производителя проявить фантазию.

И тем не менее, самый вредный продукт на кухне – это фанатизм. Ничего страшного не произойдёт, если раз в неделю на столе окажется далеко не органическое мясо. С вами ничего не случится от порции оливье за семейным новогодним столом, а ваши дети, вероятнее всего, не сильно пострадают от шоколадного яйца из супермаркета.

Гораздо важнее не посыпать голову пеплом и не наказывать себя марафонской дистанцией за каждый «проступок». Достаточно просто знать, что именно вы едите, иметь в основе здоровый рацион, покрывающий все базовые потребности организма. Ни и, конечно, необходимо испытывать положительные эмоции не только за столом, любить жизнь и двигаться, двигаться, двигаться!

